

## Список літератури

1. И.В.Милукова, Т.А.Евдокимова Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик. «Издательство «Сова».2007.
2. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Т.Ю.Круцевич. «Олимпийская литература».2003.

Одержано 31.05.11

**М.П.Лось, ст. гр.КІ09-1, В.О.Ковальов, доц.**

*Кіровоградський національний технічний університет*

## Навчання здоровому способу життя

Сучасна молодь вкрай неграмотна в питанні здорового способу життя. Наркоманія, тютюнопаління, вживання алкоголю, токсикоманія – часто це вбачається кращим дозвіллям серед певної частини юнаків та дівчат.

Процес гуманізації сучасного суспільства потребує виявлення можливих умов, шляхів, механізмів соціально-виховної роботи з молоддю. Нове покоління незалежної України виросло в умовах становлення ринкової економіки. Воно суттєво відрізняється від попередніх і має свої цінності та пріоритети, з якими потрібно рахуватися.

Організація дозвілля є одним із важливих завдань на шляху соціалізації молоді, адже діяльність, якій присвячено вільний час, конструктивно впливає на формування особистісних якостей: інтелектуальних, моральних, культурних, на фізичний розвиток молодого покоління. Нереалізованість надлишку вільного часу, відсутність сформованості культури дозвілля призводить до посилення негативних процесів у молодіжному середовищі (вживання алкоголю, наркотиків, спроби суїциду, агресія). Проблема соціалізації молоді та підлітків сьогодні стоїть досить гостро у всьому світі, і викликає інтерес педагогів, вчених, соціальних працівників багатьох країн.

На сучасному етапі розвитку суспільства пріоритетним напрямом виховного процесу є формування у дітей, учнівської та студентської молоді моральних цінностей, що виробила цивілізація протягом тисячоліть свого існування.

Молодь вкрай неграмотна в питанні здорового способу життя. Наркоманія, тютюнопаління, вживання алкоголю, токсикоманія – часто це вбачається кращим дозвіллям серед певної частини юнаків та дівчат.

Роботу по формуванню здорового способу життя слід розвивати і вдосконалювати відповідно до вимог, що ставить перед нами сьогодення. А для цього доцільно вивчати, переосмислювати і перебудовувати різні ділянки культурно-освітньої роботи, впроваджувати вітчизняні новаторські ідеї, світовий досвід.

Враховуючи вищевикладене, стало зрозумілим, що є нагальна потреба у створенні комплексної моделі, спрямованої на поліпшення здоров'я дітей та молоді України, і що така модель має бути побудована на засадах і принципах теорії і практики формування здорового способу життя, визнаних світовою спільнотою.

Як свідчить світовий досвід, головним чинником, котрий найбільше зумовлює стан здоров'я, є спосіб життя, який ведуть діти і молодь. І перспектива поліпшення громадського здоров'я найбільше пов'язана з системною діяльністю щодо формування здорового способу життя населення. Формування здорового способу життя є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат

на лікування наслідків нездорового способу життя, яке не забезпечує бажаного результату.

Такими засадами є, передусім, основні положення Оттавської хартії з пропаганди здорового способу життя, прийнятій на I Міжнародній конференції з пропаганди здорового способу життя, проведеній в Канаді 1986 р. Ця хартія була перекладена п'ятдесятьма мовами і стала рубіжною подією, після якої формування здорового способу життя набуло статусу загальноновизнаної і підтриманої ВООЗ системи практичних дій та наукової дисципліни; розглядається як дієвий засіб збереження і зміцнення здоров'я населення. На цьому підході ґрунтована й Всесвітня декларація з охорони здоров'я, прийнята на 51-й сесії ВООЗ у травні 1998 р., інші чинні документи ВООЗ, зокрема, концепція "Здоров'я для всіх у 21 столітті", яка на цей час визначає основні напрями зусиль для урядів країн Світу щодо проблем здоров'я населення.

Сучасна наука розглядає здоров'я особистості як складний феномен глобального значення, котрий містить філософський, соціальний, економічний, біологічний, медичний аспекти і виступає як індивідуальна й суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, яке, у свою чергу, постійно змінюється. Тобто, за сучасними уявленнями, уже не розглядається як суто медична проблема. Більше того, вважається, що комплекс медичних аспектів становить лише малу частину феномена здоров'я.

Здоров'я – поняття багатопланове. Це не лише відсутність хвороб, але й високий рівень пристосування, благополуччя, комфортне психологічне самопочуття, толерантні соціальні відносини. На сучасному етапі виділяють такі складові здоров'я людини: духовне, соціальне, психологічне, інтелектуальне, емоційне, фізичне й особисте. Всі аспекти здоров'я людини однаково важливі й розглядаються у взаємозв'язку.

Фізичне здоров'я людини – це такий стан організму, коли показники основних систем перебувають в межах фізіологічної норми і адекватно змінюються під час взаємодії людини з довкіллям.

Інтелектуальне здоров'я охоплює норму структурно-функціонального базису інтелекту, який виявляється в нормальному рішенні різноманітних завдань вербально-логічної та логічно-алгоритмічної взаємодії з оточуючим середовищем.

Емоційне здоров'я – це уміння управляти своїми переживаннями, а психічне здоров'я визначається за показниками ставлення до себе, друзів і до потреб життя.

**Соціальне здоров'я** – повага до духовних цінностей своєї сім'ї, свого народу, всього Людства.

**Здоров'я особистості** – це самовдосконалення і саморозвиток, самооцінка і свобода, здатність бути особистістю.

Здоров'я дітей – основа розвитку держави. Тому саме медичні аспекти збереження здоров'я мають істотно більше значення в дитинстві, ніж у подальших вікових групах. А негативні тенденції істотно впливають на ефективність навчально-виховного процесу. Більш того, питання здоров'я населення України в даний час трансформувалися у проблему, яка загрожує національній безпеці держави. Тому в даний час заклик: "Щоб вижити, Світ повинен встановити здоровий спосіб життя!" – став напрощуд актуальним.

Покращити таке становище можна через застосування нового підходу до формування здорового способу життя, який би ґрунтувався на сучасному підході збереження здоров'я, тобто враховували всі його аспекти. Важливо також, щоб вони опиралися на активізацію участі в даному процесі молоді та дітей. Мова йде про те, щоб не дорослі ініціювали таку роботу, а самі діти та молодь. Саме від їхньої активності й буде залежати успішність поширення формули: "здоровим бути модно, стильно і красиво".

Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я, здоров'я інших людей здійснюється шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя.

Основними цілями роботи по пропаганді здорового способу життя є:

- формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя культури здоров'я;
- знайомство молоді з основами здорового стилю життя, формування свого стилю здорового життя, здійснення профілактичної роботи за негативними проявами;
- формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя, формування творчої особистості здібної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації молоді.

Навчання здоровому способу життя повинно бути системним і повинна сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді. Воно не зводиться до періодичного спрямування на усвідомлення здорового способу життя як колективної цінності. Така робота передбачає:

**по-перше**, вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя і розробки методів оцінювання здоров'я індивіда;

**по-друге**, формування свідомості і культури здорового способу життя;

**по-третє**, розробку методик навчання молоді здоровому способу життя.

Далі, упровадження соціальних програм культивування здорового способу життя і збереження здоров'я, і нарешті, розробку і впровадження моніторингу здорового способу життя молоді. Таким чином, складаються певні етапи у навчанні учнів здоровому способу життя. У зв'язку з цим педагоги разом з учнями та їх батьками ставлять перед собою мету:

- прагнути істотного поліпшення ситуації для збереження і зміцнення психічного, фізичного і соціального здоров'я молодих людей;
- створити умови для його поліпшення, використовуючи традиції та досвід;
- прагнути того щоб кожен учень розвивав свої природні здібності, знайшов своє місце у житті.

Головною метою є формування свідомого ставлення до особистого здоров'я, навколишнього середовища і здоров'я інших людей. Визначено, що найпопулярнішими формами роботи щодо формування здорового способу життя в молодіжному середовищі стали інноваційні методики, такі як інтерактивні театри, молодіжні лекторські групи, спікерські бюро, тощо. На даному етапі важливим досягненням є заохочення певної категорії молоді до участі в програмах щодо дотримання здорового образу життя. В ході підготовки передбачаються заняття спрямовані на розвиток тренерських та лекторських навичок. До роботи з волонтерами залучаються провідні спеціалісти: лікарі, педагоги, представники державних і недержавних організацій, які займаються профілактичною роботою.

Підтримка молодих громадян у сфері охорони здоров'я, профілактика асоціальних явищ, формування здорового способу життя є системою зміцнення здоров'я молодих громадян, формуванню потреби в молоді в здоровому способі життя.

Реалізація даного напрямку передбачає:

- 1). підтримку програм по охороні репродуктивного здоров'я молоді, збереженню психічного й психологічного здоров'я молодих громадян;
- 2). підтримку програм, спрямованих на залучення молоді до систематичних занять фізичною культурою й спортом;
- 3). розвиток індустрії відпочинку й оздоровлення молоді;
- 4). пропаганду цінностей здоров'я, здорового способу життя в засобах масової інформації;
- 5). реалізацію заходів профілактичної роботи з молодими громадянами групи соціального ризику, попередження асоціальної поведінки серед молоді;

6). розвиток спеціалізованих центрів лікування і реабілітації наркотичною, алкогольною і інших видів залежності;

7). створення системи громадського контролю і інтегрованих професійно-освітніх центрів в пенітенціарних установах;

8). реалізація міжвідомчих програм з припинення сексуальної експлуатації дітей, продажі алкоголю і тютюнових виробів дітям і підліткам, протидії вуличним криміногенним субкультурам;

9). законодавче обмеження реклами алкоголю, тютюнових виробів, порнографії, поширення засобами масової інформації медіапродукції, що пропагує насильство, агресію, асоціальну поведінку і етичну розбещеність;

10). розробка і впровадження нових форм індивідуальної і групової профілактичної, реабілітаційної роботи з правопорушниками і молодими людьми, схильними до асоціальної поведінки;

11). проведення соціальної роботи з лідерами і членами неформальних молодіжних об'єднань.

12). підтримку програм з профілактики зловживання психоактивними речовинами, формуванню здорового способу життя.

Практика фізичної культури та спорту показує, що вона є ефективним засобом формування здорової молоді особистості.

Держава повинна забезпечити рівний доступ молоді до можливостей для занять фізичною культурою та спортом шляхом:

- широкої пропаганди здорового способу життя, створення та культивування цінностей здоров'я та здорового способу життя, у тому числі через соціальну рекламу;

- покращення системи фізичної підготовки для формування активної фізичної культури серед молоді у системі формальної освіти та розширення додаткових безкоштовних можливостей для занять фізкультурою та спортом у системі закладів освіти;

- розвитку мережі безкоштовних закладів фізичної культури та спорту для молоді поза системою формальної освіти з акцентом для молоді старших вікових груп;

- розвитку практики проведення всеукраїнських, міжрегіональних і регіональних спортивних змагань, турнірів молоді з масових маловитратних видів спорту;

- підтримки та реалізації програм і заходів найширшого залучення молоді в заняття фізичною культурою;

- підтримки відродження системи дитячого спорту;

- підтримки розвитку фізичної культури та спорту в сільській місцевості місцевою владою та залучення громад;

- розбудова широко розгалуженої мережі доступних спортивних майданчиків для молоді в усіх населених пунктах та оздоровчих зонах, включаючи зони відпочинку, пляжі тощо.

Дозвілля є одним з важливих чинників для молоді, її відпочинку, відновлення працездатності, оздоровлення, розширення світогляду, самореалізації.

Виконання вищезазначеного, подальше підвищення ефективності молодіжної політики у сфері формування здорового способу життя молоді, мають забезпечити реальне поліпшення її здоров'я і самопочуття, що, у свою чергу, сприятиме ширшому залученню молодих громадян області до процесів розбудови держави.

Слід пам'ятати, що будь-яка робота щодо пропаганди здорового способу життя направлена на вирішення важливої задачі, основна мета якої – збереження майбутнього нації!

## Список літератури

1. Степаненко І.В. Духовність як феномен культури // Молодь в посттоталітарному суспільстві: укр. Варіант: Тези доп. Наук.-практ. Конф. 27-28 квітня 1993 р. - Х., 1993.- С.86-91.

2. Здорова нація-запорука майбутнього. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ.– 2007.

Одержано 31.05.11

**С.В.Печенюк, ст. гр. КІ-09-1, В.О.Ковальов, доц.**  
*Кіровоградський національний технічний університет*

## Організація занять з атлетизму

Атлетизм (від греч. athletes - борець, силач) - система вправ з обтяженнями: штангою, гантелями, гирями та іншими предметами для розвитку сили і форми окремих м'язів і тіла в цілому. Сила - основна фізична якість людини. Її можна розвивати з використанням різних засобів. Але, як показали численні дослідження, найбільше ефективно вона піддається тренуванню, коли застосовуються обтяження, причому обтяження дозовані, тобто враховуючі фізичні можливості того або іншого атлета. Будь-який руховий акт людини сполучений із проявом різних фізичних якостей, що здійснюється в межах можливостей людського організму, дає позитивний результат. Щоб атлетові підняти обтяження навіть середньої ваги, йому необхідно повною мірою показати свої здібності в спритності, координації, гнучкості й ін. Отже, розвивати силу неможливо без побічного розвитку практично усіх фізичних якостей людини.

Велику відповідальність при організації занять з атлетизму накладає на викладача підвищена небезпека травмування студентів. З іншого боку, демократизація змісту освіти повинна вести до демократизації форм навчання, а отже, самого заняття. Заорганізоване, заформалізоване заняття давно стало перепорою поліпшення фізичного виховання студентів. Пам'ятаймо, що нудні уроки, на думку Ж. Руссо, можуть викликати в учнів тільки ненависть до вчителя і до того, що він викладає. Усе це зобов'язує педагога, виходячи із завдань, змісту і місця проведення уроку, віку дітей, організувати їх так, щоб одержати високий освітній, оздоровчий і виховний ефект, уникнути нераціональної витрати часу і травм, наблизити урок до життя природними формами людського спілкування, що буде сприяти вільному розвитку дітей. Це у повній мірі стосується і організатора занять з атлетизму.

Для організації занять на практиці викладач користуються: 1) елементарними способами управління; 2) різними способами виконання студентами вправ; 3) методами організації їхньої діяльності.

Вибір елементарних способів управління і виконання вправ студентами залежить від окремого завдання і його складності, інтенсивності дій і допустимого сумарного навантаження, умов роботи (температури повітря, стану учнів, матеріальних умов). Наприклад, під час виконання стрибків зі скакалкою більшість викладачів використовують одночасний спосіб виконання вправи. Після такої одночасної роботи всі на занятті потім одночасно відпочивають, а значно ефективніше в даній і подібних ситуаціях пропонувати по-перемінний спосіб: коли половина студентів виконує серії стрибків, друга зміна, відпочиваючи, витрачає час раціонально: спостерігає, контролює й оцінює спроби тих хто виконує вправи.

Наявність елементарних способів управління студентами і способів виконання ними завдань дає змогу найбільш ефективно використовувати методи організації діяльності студентів. У практиці роботи застосовуються фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації.